





«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2018

SEMAINE NUMERO «numeroSemaine»

PAROLE DE JARDINIER

Les haricots verts se sèment fin avril, début mai pour éviter les gelées tardives et pour pouvoir les récolter début juillet. Cela nécessite de mettre des voiles de protection en début de culture pour permettre de les réchauffer contre les températures encore froides pour ce type de culture. Le désherbage entre les semis de haricots se fait à la main ou à la houe maraichère, ce qui prend beaucoup de temps. Pour la récolte, tout se fait à la main, pas de récolte mécanisée possible, cela prend du temps pour récolter 1 kg de haricots.





Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
1 salade	1.10
2 aubergines	1.50
1 concombre	1.10
800 g de tomates	2.40
800 g d'haricots	5.60
Oignon blanc	<i>offert</i>
Valeur du panier	€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 salades	2.20
2 aubergines	1.50
2 concombres	2.20
1 kg de tomates	3
1 kg d'haricots	7
Oignon blanc	<i>offert</i>
Valeur du panier	€



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons :

Salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge

Temps : 1h30

Préparation : 1h

Cuisson : 30 min

Ingrédients :

1/2 aubergine, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1.5 cuillère à café d'ail finement haché

1/2 livre d'haricot vert nettoyés et cassés en morceaux

1/2 poivron rouge doux, coupé en fines lanières ou en petits cubes

Poivre

Sel

Préparation :

Couper l'aubergine en petits cubes et faire dégorger 30 minutes avec du sel dans une passoire. L'essuyer dans une serviette propre. Mettre l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du mélange huile/ail. Passer au four une vingtaine de minutes à 180°C jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et un peu brunie. Laisser refroidir. Cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et encore vert vif, les passer sous l'eau froide. Mélanger aubergines, haricots et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de l'huile assaisonnée d'ail. Ajouter sel et poivre au goût.